



सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार

# TogetherAgainstCOVID19



# कैसे बनें COVID 19 का यूथ चैंपियन

उत्साह और दृढ़ता के साथ, तिरस्कार और भेदभाव के खिलाफ  
आवाज़ उठाने संबंधी निर्देशिका





## यह टूलकिट युवाओं को COVID-19 के कारण होने वाले तिरस्कार और भेदभाव के खिलाफ खड़े होने और आवाज़ उठाने में मदद देने के लिए बनाई गई है।

इस टूलकिट का कोई भी उपयोगकर्ता ऐसी किसी सामग्री का निर्माण या प्रसार नहीं करेगा जो हानिकारक हो या भेदभाव (जाति, रंग, लिंग, लैंगिक रुझान, धर्म, दिव्यांगता या अन्य के आधार पर) करने वाली, गंदी एवं अश्लील सामग्री, बाल यौन अपराध सामग्री, किसी की निजता का हनन करने वाली, धोखा देने वाली, कपटपूर्ण, धमकी देने या परेशान करने वाली, बदनाम करने वाली और किसी की बौद्धिक संपदा का उल्लंघन करने वाली हो, या किसी भी तरह के कानून का उल्लंघन करने वाली हो।

उपयोगकर्ता ऐसी किसी भी तरह की जानकारी और टिप्पणी को बनाने या प्रसारित करने के लिए पूरी तरह से खुद ज़िम्मेदार होगा जो कि पूर्ववर्ती प्रकृति की हो। ऐसी किसी भी तरह की सामग्री का निर्माण और उसके प्रसार को किसी भी रूप में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय से संबद्ध नहीं माना जाएगा।

प्रथम प्रकाशन: अक्टूबर 2020

# सामग्री की तालिका

## तिरस्कार और भेदभाव को समझिये

सामाजिक अपमान / तिरस्कार क्या है, ये भेदभाव से कैसे अलग है? .....	4
एडवोकेसी या किसी मुद्दे की वकालत करना क्या है? .....	5

## एडवोकेसी को समझिए

### आप कैसे मदद कर सकते हैं?

दो मिनट से कम समय में होने वाले काम .....	7
10 मिनट से कम समय में होने वाले काम .....	8
15 मिनट से कम समय में होने वाले काम .....	10
अगर कोई गलत जानकारी फैला रहा है तो क्या करें?.....	11
अगर कोई भेदभाव को बढ़ावा दे रहा हो तो क्या करें?.....	12
ध्यान रखने योग्य तकनीकी बातें.....	13
माध्यम सोशल प्लेटफॉर्म.....	13
दिशा-निर्देश .....	13
आप किस तरह की सामग्री शेयर कर सकते हैं .....	14

# TogetherAgainstCOVID19

# तिरस्कार और भेदभाव को समझिये

## सामाजिक अपमान / तिरस्कार क्या है, ये भेदभाव से कैसे अलग है?

स्वास्थ्य सेवाओं के संदर्भ में तिरस्कार का मतलब होता है- **आपकी बीमारी के चलते कोई व्यक्ति/ समुदाय आपको नकारात्मक तरीके से देखता है।** जब किसी व्यक्ति को उसकी बीमारी के नज़रिए से देखा जाए और वो एक व्यक्ति विशेष होने के बजाय एक ऐसे समूह का हिस्सा बन जाए जिसके बारे में लोग गलत धारणाएं रखते हैं। इस समूह के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण और पक्षपात के चलते लोग इनके साथ गलत व्यवहार और भेदभाव करते हैं। **भेदभाव तब होता है जब कोई आपकी बीमारी के कारण आपके साथ नकारात्मक व्यवहार करता है।**

महामारी के दौर में, इसका मतलब यह होता है कि किसी एक बीमारी से जुड़े लोगों को चिह्नित कर उनके साथ भेदभाव या अलग व्यवहार किया जाए या उनकी सामाजिक स्थिति और छवि को नुकसान पहुंचाया जाए। इस तरह का नकारात्मक व्यवहार उन लोगों को जो खुद बीमारी से जूझ रहे हों या फिर उनकी देखभाल करने वाले, परिवार के सदस्यों, दोस्तों और समुदाय के लोगों को प्रभावित कर सकता है।

वर्तमान समय में COVID-19 के प्रकोप ने डॉक्टर, नर्स, अग्रिम पंक्ति में खड़े कर्मचारी, सफाई कर्मचारी आदि, जो वायरस के सीधे संपर्क में रहते हैं, उनके खिलाफ समाज में तिरस्कार और भेदभावपूर्ण व्यवहार को उकसाया है।



# TogetherAgainstCOVID19

# एडवोकेसी को समझिए

## एडवोकेसी क्या है?

एडवोकेसी का मतलब है किसी मुद्दे को पहचानना और बदलाव की ओर काम करना। एडवोकेसी के ज़रिए हम समाज के कमज़ोर वर्ग की आवाज़ उठाने में मदद करते हैं। क्योंकि जिन विचारों और परम्पराओं में हम बदलाव लाना चाहते हैं उनका असर इन्हीं वर्गों पर सबसे ज़्यादा होता है। एडवोकेसी इसी सामूहिक आवाज़ का प्रयोग अधिकारों के बचाव और सुरक्षा के लिए करती है, साथ ही अलग-अलग कार्यों और नई शुरुआत में समर्थन करती है।

### यह बदलाव कई स्तरों पर हो सकते हैं जैसे:

- व्यक्तिगत स्तर पर
- स्थानीय स्तर पर (उदाहरण के लिए, स्थानीय सरकार, पुलिस, धार्मिक नेताओं या स्कूल द्वारा)
- राष्ट्रीय स्तर पर (उदाहरण के लिए, केंद्रीय सरकार या मंत्रालयों के स्तर पर)
- अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर (उदाहरण के लिए, संयुक्त राष्ट्र संघ की संस्थाओं द्वारा, विश्व बैंक द्वारा, एड्स, टीबी और मलेरिया के खिलाफ फंड बना कर)

एडवोकेसी द्वारा नीतियों, कार्यक्रमों, कार्रवाइयों, मानसिकताओं, व्यवहारों, संस्थाओं और निवेश में बदलाव लाया जा सकता है। याद रखें, ऐसा आप अपने फायदे के लिए नहीं करते हैं बल्कि आप लोगों को सही काम करने के लिए प्रेरित करते हैं।



मैं COVID-19  
के दौरान  
भेदभाव और  
तिरस्कार  
के खिलाफ हूँ

COVID-19 के दौरान  
गलत जानकारियों को

नकारें

धन्यवाद

आपके सहयोग और  
सहायता के लिए

#COVIDWarriors

क्या आप युथ  
चैंपियन बनने के  
लिए तैयार हैं?

COVID-19 के खिलाफ  
सकारात्मकता  
फैलाएं  
डर नहीं



# TogetherAgainstCOVID19

# आप कैसे मदद कर सकते हैं?



## दो मिनट से कम समय में होने वाले काम

ताज़ा और सही जानकारी के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), यूनिसेफ और दस्रा (Dasra) को फॉलो करें:

- [MoHFW Website](#)
- [MoHFW Twitter](#)
- [MoHFW Facebook](#)
- [UNICEF Facebook](#)
- [UNICEF Twitter](#)
- [UNICEF Instagram](#)
- [WHO Facebook](#)
- [WHO Twitter](#)
- [WHO Instagram](#)
- [Dasra Twitter](#)
- [Dasra Instagram](#)

- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की वेबसाइट या ट्विटर हैंडल से सोशल मीडिया संदेशों और ग्राफिक्स को अपने फेसबुक, व्हाट्सएप, स्नैपचैट, इंस्टाग्राम, ट्विटर या किसी दूसरे सोशल मीडिया अकाउंट पर साझा करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके सभी दोस्तों के पास सही और विश्वसनीय जानकारी है!
- आप इन्हें प्रिंट कर सकते हैं और इन्हें प्रदर्शित कर सकते हैं।

- उचित दूरी बना कर रखते हुए #COVIDWarrior के साथ खींची गई अपनी सेल्फी स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के **टेम्पलेट** का उपयोग करते हुए साझा करें। अपने कोरोना योद्धा को वीडियो कॉल करें और स्क्रीनशॉट लें या उचित दूरी रखते हुए तस्वीर लें।
- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के **टेम्पलेट/स्टिकर/फिल्टर** का प्रयोग कर खींची गई अपनी तस्वीर द्वारा स्वयं को COVID-19 से संबंधित तिरस्कार और भेदभाव के खिलाफ खड़े युवा चैंपियनों की सूची में शामिल करें।



## टेम्पलेट का इस्तेमाल करे



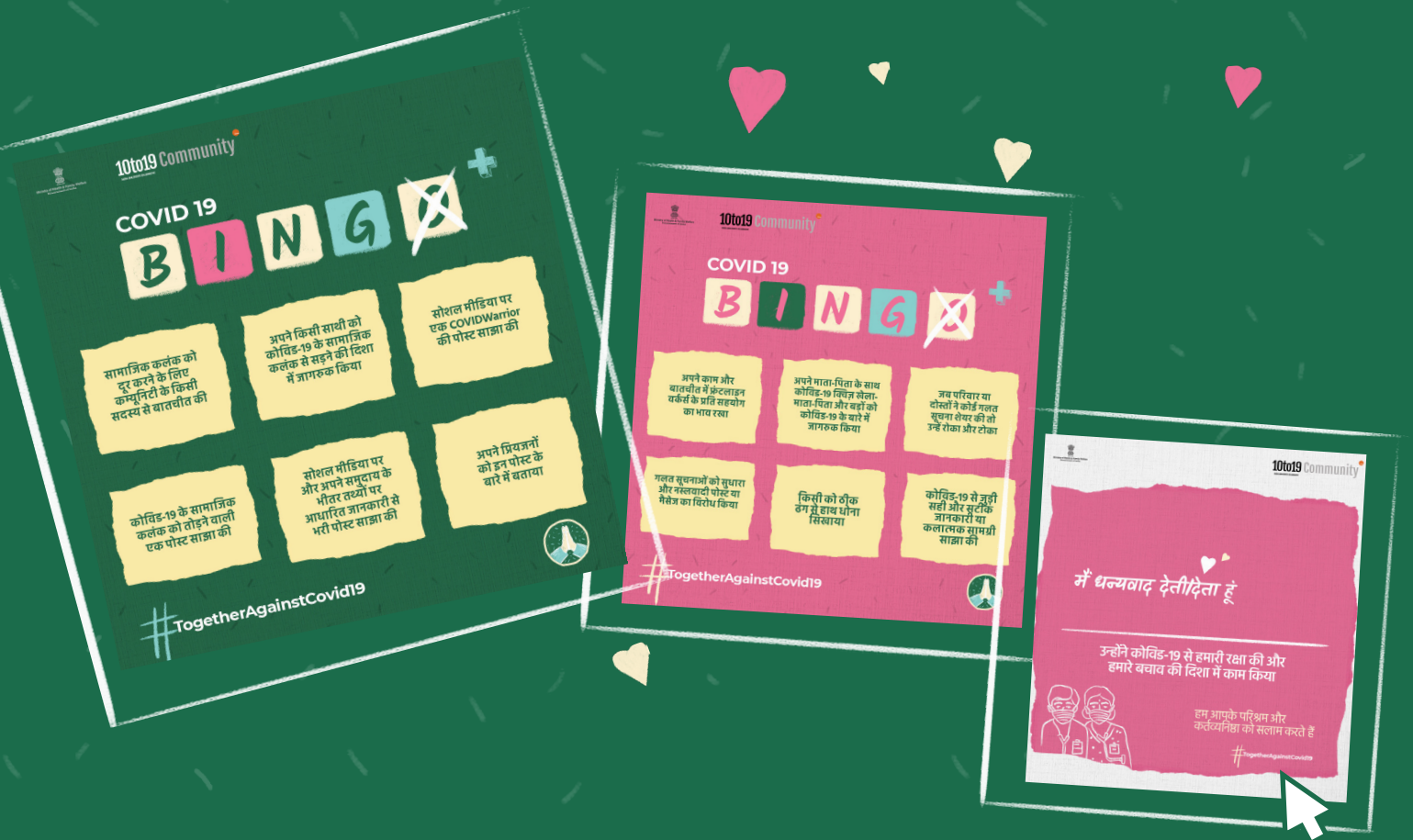
**डाउनलोड**



## 10 मिनट से कम समय में होने वाले काम

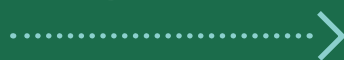
- 1] क्या आप COVID-19 से जुड़े तथ्यों के बारे में जानते हैं? स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के वेबपेज पर **सामान्य प्रश्नों** को पढ़ें और अपने दोस्तों के साथ चर्चा करें!
- 2] ऊपर दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार एक वीडियो बनाएं। आप इस वीडियो में निम्न बातें या विषय शामिल कर सकते हैं:
  - स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की वेबसाइट या ट्विटर हैंडल से प्राप्त जानकारी के आधार पर COVID-19 विषय पर।
  - तिरस्कार की भावना और मिथकों से कैसे निपटें
  - COVID-19 से जुड़े मिथकों को तोड़ने वाली जानकारी दें
  - अग्रिम पंक्ति में खड़े कर्मचारियों और सफाई कर्मचारियों द्वारा किया जा रहा कार्य
  - जो लोग COVID-19 से स्वस्थ होकर अपने घर लौट आए हैं उनके बारे में बताएं
  - सभी को COVID-19 से बचाव के लिए अनुकूल व्यवहार का अनुपालन कर सुरक्षित रहने के लिए प्रेरित करें





- 3] **हमारा गेम बिंगो खेलें:** COVID-19 युवा चैंपियन बिंगो नाम का यह गेम खेलें और अपने दोस्तों और साथियों को इसे खेलने के लिए आमंत्रित करें।
- 4] सोशल मीडिया पर लाइव हों और लोगों के साथ तिरस्कार और भेदभाव का सामना करने से जुड़ी जानकारी शेयर करें।
- 5] **अपने माता-पिता और समुदाय के साथ क्विज़ खेलें :** इस क्विज़ में भाग लें और अपने माता-पिता और समुदाय के लोगों को तिरस्कार और भेदभाव के बारे में जानकारी दें। क्विज़ के नतीजे सोशल मीडिया पर पोस्ट करें और अपने दोस्तों को ऐसा करने के लिए टैग करें।
- 6] **मिथकों तो उजागर करने वाली पोस्ट शेयर करें:** COVID-19 से संबंधित सही जानकारी देने वाली और मिथकों को उजागर करने वाली पोस्ट साझा करें। भ्रामक जानकारी न फैलाएं। इससे समाज में तिरस्कार और भेद-भाव को रोकने में सहायता होगी। इस तरह के पोस्ट का प्रिंट लेकर आप उन्हें अपने आस-पास चिपका सकते हैं। इसकी तस्वीरें हमारे साथ सोशल मीडिया पर शेयर करें।
- 7] **जानकारी देने वाले पोस्ट शेयर करें:** तिरस्कार का क्या मतलब है, और यह समाज और लोगों के लिए कितना हानिकारक है, इससे जुड़ी जानकारी सोशल मीडिया पर साझा करें। लोगों को भेदभाव के खिलाफ खड़े होने के लिए प्रेरित करें। इस तरह के पोस्ट का प्रिंट लेकर आप उन्हें अपने आस-पास में चिपका सकते हैं। इसकी तस्वीरें हमारे साथ सोशल मीडिया पर साझा करें
- 8] **थैंक्यू कार्ड शेयर करें:** थैंक्यू कार्ड डाउनलोड करें और उस व्यक्ति का नाम लिखकर जिसकी सेवा के लिए आप उसे धन्यवाद देना चाहते हैं, उन्हें दें। आप इन्हें सोशल मीडिया पर शेयर कर सार्वजनिक रूप से भी उन्हें धन्यवाद दे सकते हैं!

टेम्पलेट का इस्तेमाल करे



डाउनलोड



## 15 मिनट से कम समय में होने वाले काम

- 1] कोई कलाकृति बनाएं या लेख लिखें:** अपनी बात कहने के लिए कोई लेख लिखें या चित्र/ रैप गानों/ उद्धरणों या कविताओं के माध्यम से खुद को व्यक्त करें। इनके ज़रिए दूसरों तक यह बात पहुंचाएं कि COVID-19 से जुड़े भेदभाव का मुकाबला करना हमारे लिए क्यों ज़रूरी है और इस महामारी के दौरान हमें भेदभाव को रोकना चाहिए।
- 2] अपने कौशल को साथियों के साथ बांटे:** सोशल मीडिया पर लाइव जुड़ कर लोगों को बताएं कि वे अपने समुदाय में COVID-19 से जुड़े भेदभाव का सामना कर कैसे युवा चैंपियन बन सकते हैं। इससे पहले कि आप दूसरों के साथ जानकारी साझा करें इस बात को सुनिश्चित करें कि आपके पास सही और सटीक जानकारी हो। आप स्वास्थ्य मंत्रालय की वेबसाइट पर बहुत सी जानकारी पा सकते हैं।

ऐसा ही एक माध्यम है यह [निर्देशिका](#)।



- 3] कोरोना योद्धाओं का इंटरव्यू करें:** समय निकालकर अपने आस-पास में मौजूद कोरोना योद्धाओं और आवश्यक कर्मचारियों, जैसे - नर्स, डॉक्टर, आशा दीदी, सब्जी व दूध बेचने वाले और कचरा उठाने वाले सफाई कर्मियों, बस चालकों या सामान की डिलीवरी करने वालों से बात करें। उनका साक्षात्कार करें (उनकी सहमति से) और उनसे जानें कि कौन-सी बात उन्हें प्रेरित करती है, और समाज से उन्हें किस तरह का सहयोग चाहिए। सोशल मीडिया पर इसे एक वीडियो या लेख के रूप में शेयर करें और सकारात्मकता फैलाएं।
- 4] अपने समुदाय की जरूरतों को पूरा करने की दिशा में काम करें:** आप पहले से ही एक समुदाय का हिस्सा हो सकते हैं- यदि हां, तो आप यह समझने की दिशा में काम कर सकते हैं कि इस समय समुदाय के लोग कैसा महसूस कर रहे हैं, उनकी क्या ज़रूरतें और अपेक्षाएं हैं। आप समुदाय के व्हाट्सएप ग्रुप, फेसबुक पेज, संदेश बोर्ड या फोन कॉल के ज़रिए लोगों से परामर्श कर उनकी चिंताओं और ज़रूरतों की सूची तैयार कर सकते हैं। आप अपने सारे कार्यों का विवरण इन सामुदायिक ग्रुप पर शेयर कर सकते हैं और अपने समाज को #TogetherAgainstCovid19 का सामना करने के लिए तैयार कर सकते हैं।

# अगर कोई गलत जानकारी फैला रहा है तो क्या करें?

महामारी के इस दौर में ज़्यादातर लोग परेशान और डरे हुए हैं और इस मुश्किल समय में लोग कई बार गलत और गैर-तथ्यात्मक जानकारी साझा कर सकते हैं। अक्सर वो जानबूझ कर ऐसा नहीं करते और दूसरों की मदद करने के लिए जानकारी साझा करते हैं। अक्सर लोगों को ये पता ही नहीं होता कि सही जानकारी कहां से मिल सकती है।

## क्या करें, अगर परिवार का कोई सदस्य या दोस्त गलत जानकारी फैला रहा है?

- **उनसे व्यक्तिगत तौर पर संपर्क करें-** उनसे मिलकर या सीधे इनबॉक्स में मैसेज कर उनसे संपर्क करें। यदि उन्हें सार्वजनिक रूप से अपमानित नहीं किया जाए तो वह आपकी बात सुनने के लिए ज़्यादा तत्पर होंगे। याद रखें, आपका उद्देश्य उन्हें नीचा दिखाना नहीं बल्कि उनकी सोच बदलना है।
- **उन पर गलत जानकारी फैलाने का आरोप न लगाएं। आप निम्न कदम उठा सकते हैं:**
  - उन्हें बताएं कि जो बातें या सुझाव उन्होंने शेयर किए हैं, उसका स्रोत विश्वसनीय नहीं है। उन्हें किसी विश्वसनीय स्रोत के बारे में जानकारी दें, जहां से वो सही जानकारी प्राप्त कर सकें।
  - अगर जानकारी पुरानी है तो उन्हें नई जानकारी से अवगत करवाएं और नए आर्टिकल और जानकारी उनके साथ साझा करें।
  - डर और गलत जानकारी फैलाने वाले मैसेज के जवाब में ऐसी जानकारियां साझा करें जो सकारात्मक हों और COVID-19 से बचाव कर रहे लोगों की हिम्मत की कहानी बयां करती हों।
- उन्हें विश्वसनीय और आधिकारिक स्रोत की जानकारी दें जैसे **स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW)**, **यूनिसेफ (UNICEF)** और **डब्ल्यू एच ओ (WHO)** और ताज़ा व सही जानकारी पाने के लिए उन्हें इन संस्थानों को फॉलो करने की सलाह दें।

# अगर कोई भेदभाव को बढ़ावा दे रहा हो तो क्या करें?

कोई भी बीमारी या महामारी किसी व्यक्ति या समुदाय के खिलाफ भेदभाव करने या नस्लवाद को बढ़ावा देने का कारण नहीं हो सकती। COVID-19 किसी को भी प्रभावित कर सकता है, बिना इस बात की परवाह किए कि वो कहां से आते हैं, किस तरह दिखते हैं या किस उम्र के हैं। दूरदराज़ काम के लिए जाने वाले लोग और आर्थिक रूप से कमज़ोर लोग इस से सर्वाधिक प्रभावित होते हैं।

## क्या करें, अगर परिवार का कोई सदस्य या दोस्त भेदभाव का समर्थन कर रहा हो?

- एक बार फिर, उनसे व्यक्तिगत तौर पर संपर्क करें- उनसे मिलकर या सीधे इनबॉक्स में मैसेज करें। यदि उन्हें सार्वजनिक रूप से अपमानित न किया जाए तो वह आपकी बात सुनने के लिए ज़्यादा तत्पर होंगे।
- उन्हें यह बताएं कि वायरस किसी को भी प्रभावित कर सकता है और इसका किसी खास समूह के लोगों से कोई लेना देना नहीं है। उन्हें तथ्य उपलब्ध कराएं और शांत तरीके से बताएं कि अलग-अलग लोग किस तरह प्रभावित हैं।
- उन्हें बताएं कि किसी एक समूह या वर्ग को अलग कर या उन्हें वायरस के लिए ज़िम्मेदार ठहराने के गंभीर नतीजे हो सकते हैं, जैसे - इससे हिंसा बढ़ सकती है और इससे लोग ज़रूरत होने पर भी इलाज के लिए सामने नहीं आएंगे जिससे बीमारी और बढ़ सकती है।
- उन्हें बताएं कि इस समय एक दूसरे का साथ देना और सभी का सहयोग करना, एक दूसरे के प्रति दया और करुणा का भाव ज़रूरी है, भले ही हम डरे हुए हों।
- खुद को संयमित रखें, भले ही आप निराश हों या गुस्से में हों

अपने यूथ चैंपियनों के उत्साह को बढ़ावा देने के लिए, दस्र उनकी भागीदारी में शामिल होगा और सोशल मीडिया माध्यमों पर उनकी सराहना के लिए आगे आएगा

## ध्यान रखें!

अपनी ज़िम्मेदारी निभाएं,  
हमदर्दी रखें और सुरक्षित  
रहें।

### टैग करें

@MoHFW @UNICEFIndia @Dasra @who  
(या फिर अपने दोस्तों, अपने संगठन या ऐसी किसी भी संस्था को जो उस मुद्दे में दिलचस्पी रखते हों)

### इस्तेमाल करें

#TogetherAgainstCOVID19 #COVID19  
#IndiaFightsCorona

सक्रिय रहें और हर दिन कुछ सकारात्मक पोस्ट करें, कोई जानकारी भरी वीडियो या साप्ताहिक गतिविधियों में हिस्सा लें। आपके सहयोग से हम COVID-19 से जुड़े भेदभाव को दूर कर सकते हैं!

# ध्यान रखने योग्य तकनीकी बातें

## माध्यम-सोशल प्लेटफॉर्म

### ट्विटर

कुल 280 अक्षर में अपनी बात को सटीक ढंग से कहने के लिए ट्विटर एक बेहतरीन माध्यम है। अपनी बात सरकार, मीडिया और दूसरे सम्बद्ध लोगों तक पहुंचाने का ये एक बेहतरीन माध्यम है। उपयुक्त लोगों को टैग करें, अपनी सभी पोस्ट में सही हैशटैग (#) का प्रयोग करें और इसका जादुई असर देखें।

### इंस्टाग्राम और फेसबुक

इंस्टाग्राम और फेसबुक युवाओं के बीच बेहद लोकप्रिय है। यह एक रचनात्मक माध्यम है, जहां आप कभी भी और लंबी पोस्ट साझा कर सकते हैं। आप लाइव जुड़ सकते हैं, दूसरों के लाइव इंटरव्यू कर सकते हैं या फिर आप कोई वीडियो और तस्वीरें साझा कर सकते हैं। कुल मिलाकर आपके पास तस्वीर, वीडियो, पोस्ट, सभी कुछ साझा करने की छूट है। रचनात्मक बनें और इंस्टाग्राम पर मौजूद स्टिकर, फिल्टर, जिफ़ का इस्तेमाल कर जानकारी से भरी और सकारात्मक पोस्ट साझा करें। ध्यान रखें, अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने के लिए सही हैशटैग और टैग का प्रयोग करें।

### यू-ट्यूब

यू-ट्यूब पूरी तरह से वीडियो का माध्यम है। जब आप 60 सेकेंड से ज़्यादा की वीडियो बनाएं तो बेहतर होगा कि आप इसे यू-ट्यूब पर अपलोड करें और उसका लिंक अपने साथियों और अपने नेटवर्क में शेयर करें, ताकि आपकी पहुंच ज़्यादा लोगों तक हो। भले ही यह मुश्किल लगता हो लेकिन यू-ट्यूब पर वीडियो अपलोड करना और उसे दुनिया तक पहुंचाना बेहद आसान है।

### व्हाट्सएप

व्हाट्सएप अपने नज़दीकी दोस्तों और समाज से जुड़े रहने का एक बेहतरीन माध्यम है। आप इस पर ग्रुप बना सकते हैं और बड़ी संख्या में लोगों के साथ सूचनाएं और प्रेरक जानकारी साझा कर सकते हैं। आप इस प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल लोगों से लंबी बातचीत और चर्चा करने के लिए भी कर सकते हैं, जिसके ज़रिए आप उन्हें बता सकें कि भेदभाव किस तरह समाज को नुकसान पहुंचा सकता है। इसका इस्तेमाल COVID-19 से जुड़े मिथकों को तोड़ने के लिए भी किया जा सकता है, क्योंकि इस तरह के कई संदेश व्हाट्सएप पर शेयर किए जाते हैं।

## दिशा-निर्देश

### वीडियो बनाते समय:

- कैमरे को उचित दूरी पर तथा लैंडस्केप मोड में रखें
- एक शांत और रोशनी वाली जगह खोजें और अपना वीडियो बनाएं!
- अपनी बात कहते समय साफ शब्दों में बोलें और बहुत तेज़ी से बात न करें।
- वीडियो एडिटिंग के लिए आप **KineMaster** जैसे सॉफ्टवेयर का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा हम भी एडिटिंग में आपकी मदद कर सकते हैं

पोट्रेट



लैंडस्केप

# तस्वीर के साथ #TogetherAgainstCOVID19 & #YuvaChampion लगाना न भूलें।

### तस्वीर खींचते वक्त:

सेल्फी या तस्वीर किसी रोशनी से भरी जगह पर पोर्ट्रेट मोड में ले। इस तस्वीर को या तो हमारे दिए टेम्पलेट में साझा करें या फिर किसी स्टिकर के साथ हमसे शेयर करें। इसके अलावा आप तस्वीरें खींचने और शेयर करने के लिए, इंस्टाग्राम पर मौजूद हमारे फिल्टर भी इस्तेमाल कर सकते हैं!

### लाइव करते समय :

ध्यान रखें कि आपका कैमरा स्थिर हो और आपके आस पास पर्याप्त रोशनी हो। साफ और स्पष्ट बोलें और अपनी बात कहते समय बहुत तेज़ी से न बोलें।

### निरंतरता बनाए रखें:

डिजिटल एडवोकेसी के माध्यम से बदलाव के लिए माहौल बनाने के प्रयास में अपनी पोस्ट में निरंतरता बनाए रखना बहुत ज़रूरी है। इसलिए लगातार पोस्ट करते रहें। सही हैशटैग का प्रयोग करें और अच्छे परिणामों के लिए उपयुक्त लोगों और अपने दोस्तों को टैग करें।

## आप किस तरह की सामग्री शेयर कर सकते हैं

### प्रेरणादायक

- सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा साझा की गई जानकारी दूसरों के लिए प्रेरणादायक है।
- उन लोगों के बारे में सामग्री तैयार करें, जो दूसरों को प्रेरित कर सकते हैं।
- किसी ऐसे व्यक्ति के साथ अपनी तस्वीर लें, जिसके कार्य ने आपको प्रेरित किया हो।
- ऐसे स्केच वीडियो बनाएं, जो भेदभाव का सामना कर रहे लोगों के प्रति संवेदनशील बनने के लिए प्रेरित करें।

### जानकारी देने वाली

- सही और विश्वसनीय जानकारी साझा करें। जानकारी देने वाले संदेश ही साझा करें।
- COVID-19 से जुड़े मिथकों को तोड़ने वाले वीडियो बनाएं और उन कारणों को सामने लाने की कोशिश करें, जिनसे लोग यह जान पाएं कि उन्हें COVID-19 से संबंधित भेदभाव के खिलाफ क्यों आवाज़ उठानी चाहिए।
- अपने समुदाय में किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साक्षात्कार करें, जो COVID-19 के बारे में जानता हो और आपके पाठकों और दर्शकों को ऑनलाइन इसके बारे में जानकारी दे सकता है।

### सकारात्मक बातें

अपने समुदाय की सकारात्मक बातें साझा करें। क्या ऐसा कोई व्यक्ति है, जो COVID-19 से स्वस्थ होकर घर लौटा हो? क्या कोई ऐसा व्यक्ति है, जो इस कठिन समय में आपके समुदाय की सेवा कर रहा हो? उनके बारे में लोगों को सकारात्मक बातें बताएं। कविता या लेख लिखें या चित्र बनाएं- सभी उपलब्ध माध्यमों का प्रयोग करते हुए सकारात्मकता फैलाएं।



सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार

## आपकी आवाज़ मायने रखती है।

यह अपने विचारों को प्रकट करने का एक जरूरी है। इससे आपके अनेक फॉलोअर या दोस्त बन सकते हैं, लेकिन असली लक्ष्य है कि आप अपनी आवाज़ को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचा सकें। अपनी सफलता को उन दोस्तों की संख्या से न मापें जो आपसे जुड़ते हैं, बल्कि यह देखें कि आप कितनी जागरूकता फैला सके। प्रत्येक छोटी-बड़ी कोशिश मायने रखती है और इससे एक बड़े आंदोलन की शुरुआत होती है।

**इस आंदोलन का हिस्सा बनें!**